

**۳ توصیه به زوج ها با توجه به هشدار مجدد معاون رئیس جمهور درباره خطرات کاهش گفت و گوها در خانواده**

# چه زمان و از چه بگوییم؟



صد بقیه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی و دارای مدرک مشاوره با رویکرد اسلامی

معاون امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری با اشاره به کاهش گفت و گو در خانواده و کاهش کیفیت گفت و گوها در نشست هم اندیشی گفت و گوی بین نسلی بیان کرد: «گاهی فردی می گوید این کم شدن ارتباطات روی عواطف تاثیر می گذارد یا تجربه زیسته نسل قبل منتقل نمی شود و نسل از هم گسسته می شود. از آن سو هم ممکن است نسل جوان بگوید حرف ما اگر شنیده شود، فهمیده نمی شود و سکوت می کنند که بسیار در دناک است. در هر حال کاهش گفت و گو در خانواده ها زنگ خطر است.» در این بین باید توجه داشت که دلیل بسیاری از مراجعات زوجین به مراکز مشاوره، نداشتن ارتباطات مناسب و موثر بین آن هاست و جای خالی آموزش و آگاهی دادن مهارت های ارتباطی به زوجین به شدت احساس می شود.

### مشاوره زوجین

### چه بگوییم؟

در گزینش موضوع و محتوای گفت و گو توجه به آن چه در ادامه مطلب مطرح می شود، ضروری است.

#### ● موضوعات مورد علاقه همسر تان را بشناسید

نخستین شرط تاثیر ارتباط آن است که موضوع سخن مورد علاقه طرفین گفت و گو باشد و درباره موضوعات لازم و مورد نیازی که چندان تمایلی به طرح آن وجود ندارد نیز دست کم نقطه آغاز آن مورد علاقه طرف مقابل باشد. امام صادق (ع) در بیان اهمیت تفاهم و توافق میان زن و شوهر و به ویژه ایجاد آن توسط شوهر می فرمایند: «شوهر در رابطه با همسرش از ۳ چیز بی نیاز نیست: سازگاری با او تا بدین وسیله سازگاری و محبت و عشق او را جلب کند...» روشن است که طرح سخنان مورد علاقه همسر از موثرترین شیوه های جلب محبت و سازگاری اوست.

#### ● سخنان آرامش بخش و امیدوار کننده بگویید

قرآن کریم در برخی آیات هدف از ادواج را رسیدن به آرامش قرار داده است. بر این اساس گفت و گو در خانه باید به گونه ای باشد که همسر

## در بگو مگو با دیگران دچار لکنت زبان می شوم



دختری ۱۹ ساله هستم. لکنت زبان دارم. دوره دبستان لکنت کمی داشتم ولی در راهنمایی بیشتر شد، به نظرم به دلیل پرسش های شفاهی معلم سختگیر مان. الان در خانه با خواهر و برادرهایم لکنتم بسیار کم است اما در زمان بگو مگو با دیگران هول می شوم و به شدت افزایش می یابد. چه کنم ؟



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

### مشاوره فردی

مخاطب گرامی، علل لکنت زبان در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد. به طور کلی لکنت زبان را به سه دسته لکنت با منشأ ارثی (اولیه)، لکنت با منشأ عصبی (ثانویه) و لکنت با منشأ روانی تقسیم می کنند. پیشامدها و حوادث خاص در زندگی افراد مستعد لکنت می تواند باعث بروز این اختلال شود. هنگامی که لکنت شروع شد عوامل دیگری همچون ترس و اضطراب می تواند منجر به ادامه یافتن و حتی تقویت آن شود. با توجه به توضیچی که در سوال داده اید، به نظر می رسد که نقش عوامل محیطی همچون اضطراب در ایجاد مشکل تان بسیار پررنگ است بنابراین در ادامه مطلب به برخی از مهارت ها و فونی که می تواند لکنت زبانتان را کاهش دهد، اشاره می کنیم.

#### ● عوامل روانی که باعث لکنت می شوند

برخی از پژوهش ها نشان می دهد که بعضی عوامل روانی هم سبب بروز لکنت زبان می شوند. بدین ترتیب که ترس و اضطراب باعث می شود که مغز نتواند کنترل خود را بر اندام های گفتاری اعمال کند. همچنین لکنت زبان ریشه در مسائل و مشکلات عاطفی دارد و به صورت نشانه های فیزیکی و اختلالات زبانی تظاهر می کند. معمولاً گفته می شود که لکنت مانند توده ی شناوری است، قسمتی که



مضطرب و پریشان را آرامش ببخش، همسر ناامید و مایوس را امیدوار سازد، همسر بی انگیزه و افسرده را استواری روحی بخشد و همسر خسته و عصبی را سر حال و بانشاط کند و غم و اندوه را دلش بزاید. این همان شیوه ای است که در فضای صمیمی زندگی حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) وجود داشته است. امیر مومنان می فرمایند: «به خدا سوگند هرگز او را به خشم نیاوردم و...» و هرگز او را به خشم نیاورد و از خواسته ام نافرمانی نکرد و هر گاه به او نگرستم، غم و اندوه از من بر طرف می شد.»

#### ● از جملات حمایت آمیز کمک بگیرید

اساس از ادواج موفق، گزینش عاقلانه و زیستی عاشقانه است و استواری پایه های زندگی در گرو تعمیق پیوندهای محبت آمیز است. نا گفته پیداست که واژه ها و جمله های زیبا، جذاب و محبت آمیز، دل ها را صفا می بخشد (نهیج البلاغه، حکمت ۹۱ و ۱۹۷) و بر ژرفا و استواری پیوندها می افزاید. نکته قابل توجه در زندگی مشترک آن است که این گونه سخنان باید به طور پیوسته از سوی زن و شوهر ابراز شوند و یکدیگر را مورد حمایت قرار دهند زیرا مردان همواره نیازمند اعتماد، پذیرش، قدر دانی، تایید، تشویق و زنان نیازمند توجه، عشق ورزی، درك و احترام هستند. در این میان، جمله سحرآمیز حمایت از زن ابراز عشق و محبت به اوست. از این

رو، رسول خدا(ص) می فرمایند: «این سخن مرد به زن که دوست دارم، هرگز از دل او بیرون نرود». همچنان که جمله حمایت آمیز زن به شوهر نیز در نمایاندن عشق به اوست؛ تکرار این گونه سخنان، مخزن عشق همسر را پیوسته پر نگه می دارد و او نیز متقابلاً اعتماد می کند و عشق می ورزد.

#### ۲ چگونه بگوییم؟

در کنار موضوع و محتوای گفت و گو با همسر، چگونگی ارائه آن نیز آدایی دارد که به اختصار عبارتند از: نرمی و لطافت گفتار و خوش خلقی در گفت و گو، ایجاد جاذبه های گفتاری، حفظ احترام و شخصیت و کرامت انسانی همسر، به کارگیری شیوه های گوناگون برقراری رابطه مؤثر به ویژه هنگام بروز مشکلات و تیرگی روابط همچون بیان احساسات و خواسته ها از راه نامه نگاری یا به گونه ای غیر مستقیم، توجه به سخنان همسر و ایجاد ارتباط دوسویه و سخن گفتن با چهره ای باز و شاد.

#### ۳ چه زمانی بگوییم؟

توجه به زمان گفت و گو، حالات روحی خود و همسر، شرایط فضای گفت و گو و حضور یا حضور نداشتن دیگران، می تواند

## تماس تلفنی یکی از سارقان زمان است!



مهندس حسین صادق فر | مشاور مدیریت

### کسب و کار

بسیاری از مدیران موفق سازمان های جهانی از روش های ارتباطی بدون نیاز به مکالمه همزمان همچون ایمیل، پیامک یا پیام در شبکه های اجتماعی استفاده می کنند. اجتناب از تماس تلفنی یا تصویری به آن ها این اجازه را می دهد تا امور روزانه خود را مطابق برنامه ریزی قبلی که داشته اند، پیش ببرند. آن ها وقت خود را به سادگی در اختیار دیگران قرار نمی دهند و حین برقراری ارتباط به شیوه های نوین با دیگران، می توانند به امور ساده ای از کسب و کار نیز بپردازند یا پیام های کاری را حین بازی با بچه های خود ارسال کنند. اگر چه درستی چنین کارهایی جای بحث دارد اما به نظر می رسد باعث افزایش بازدهی می شود.

#### ● چرا تماس تلفنی وقت تان را هدر می دهد؟

تماس های تلفنی در بیشتر مواقع کنترل زمان را از شما می گیرند. وقتی کسی به شما زنگ می زند و شما پاسخ می دهید، یعنی در زمانی که اوقات فراغت است با او صحبت می کنید، نه زمانی که برای شما مناسب است. وقتی تلفن تان در حالت سکوت است، شما در کنترل خودتان هستید. شما می توانید پیام ها و ایمیل های خود را در زمان های خاصی نگاه کنید، یعنی همان زمانی که خودتان انتخاب می کنید و توجه تان را به این بررسی و پاسخ گویی به آن ها معطوف کنید و بقیه اوقات، به طور کامل روی دیگر کارهایتان متمرکز شوید اما تماس های تلفنی این امکان را از شما می گیرد و کاملاً منفعل می شوید.

#### ● تماس تلفنی یک فناوری منسوخ شده است!

از این ها گذشته برقراری تماس تلفنی در محل کار یا دیگر مکان های عمومی معمولاً سبب می شود تمرکز کسانی که در آن محل حضور دارند مختل و ناخواسته توجه آن ها به سمت گفت و گوهایی شما جلب شود



زندگی سلام  
• شنبه  
• اول دی ۱۳۹۷  
• شماره ۱۲۱۵

### خانواده مشاوره



در اثربخشی ارتباط نقش زیادی داشته باشد. از این رو گفت و گو با همسر به ویژه در موضوعات اساسی و مهم باید زمان مناسبی داشته باشد. زمانی که انجام کارهای دیگر، پریشانی خاطر، بی حوصلگی (ناشی از خستگی، گرسنگی و...)، فضای ذهنی دو طرف را به خود مشغول نکرده باشد. گفت و گو در برخی زمان ها و حالات نه تنها اثر مطلوبی ندارد که اوضاع را پیچیده تر و مشکلات را افزون تر می سازد از جمله: هنگام ناراحتی و عصبانیت و هنگام بروز احساسات ناخوشایند حتی اگر نیت خیر هم باشد، بحث و گفت و گو معمولاً به جدال و دعوا می انجامد. چنان که امیر مومنان (ع) می فرمایند: «خشم شدید، سخن را در گون می سازد.» از این رو شیوه درست آن است که در این حال باید از انجام گفت و گو صرف نظر کرد. همچنین با فشاری بر نظرات و خواسته های خود و سعی در تحمیل آن بر همسر، موجب بروز جر و بحث و بگو مگوهای بی حاصل می شود که مخرب ترین عناصر در برقراری ارتباط موثر است. برای پیشگیری از بروز بگو مگو در گفت و گو با همسر یا پایان دادن به آن راهکارهایی وجود دارد از جمله: سکوتی کوتاه برای رسیدن به آرامش و آن گاه شروعی دوباره با سخنان محبت آمیز، همراهی با همسر و تایید سخن او هر چند بایک جمله و توجه به ریشه های بروز بحث و مقابله با آن ها.

#### ترفند

### راهنمای پوشیدن کفش قهوه ای با لباس مشکی

حتما شما هم با خودتان فکر می کنید که بهترین انتخاب برای کت و شلوار مشکی، کفش مشکی است اما آیا تابه حال به کفش های قهوه ای در کنار کت و شلوار مشکی فکر کرده اید؟ اگر از کفش مشکی خسته شده اید و دوست دارید که تئیبی جدید را امتحان کنید، یک پیشنهاد هیجان انگیز برای شما استفاده از کفش های قهوه ای است. البته چون رنگ این کفش ها روشن تر است و با رنگ کت و شلوار تان فرق دارد، باید به چند نکته در ادامه مطلب مطرح می شود، دقت کنید.

**کفش قهوه ای با کت و شلوار مشکی:** از آن جا که کت و شلوار سبکی کلاسیک و رسمی دارد، سعی کنید که کفش های قهوه ای تان را با کیفیت انتخاب کنید زیرا به دلیل روشنی رنگ شان، اول از همه نوی چشم می آیند و اگر ظاهری مناسب نداشته باشند، کل جذابیت ظاهر تان را نابود خواهند کرد. در باره رنگ کفش تان بهتر است که از رنگ های تیره تر استفاده کنید تا با کت و شلوار مشکی تان هماهنگی داشته باشد. همچنین رنگ های تک رنگ انتخاب بهتری نسبت به کفش های دو تا چند رنگ هستند. برای جذابیت بیشتر، رنگ کمر بند را با رنگ کفش تان ست کنید.

**کفش قهوه ای با شلوار جین مشکی:** یکی دیگر از گزینه هایی که شما می توانید به همراه کفش قهوه ای به تن کنید، شلوار جین مشکی است. البته از آن جا که شلوار جین استایلی اسپورت دارد، بهتر است که از کفش های غیررسمی تر کمک بگیرید. برای این منظور و به خصوص در فصل زمستان، بوت ها انتخاب خوبی هستند. برای این تیپ، شما می توانید از رنگ های روشن تر قهوه ای نیز برای کفش تان کمک بگیرید.

**کفش قهوه ای با شلوار مشکی کتان:** برای این مورد بیشتر از همه باید حواس تان به قد شلوار تان باشد چرا که نباید آن قدر بلند باشد که روی کفش تان چین بخورد.